

# LIFESTYLE-TIPPS

für ein schöneres Leben!

THEMA

## Schatzbuch

Kostenlose Lifestyle-Tipps von Hypnose-Coach Harald Markus  
[www.Hypnose-Doc.de](http://www.Hypnose-Doc.de)

### Ihr persönliches Schatzbuch!



Dieses Schatzbuch ist kein Buch, was Sie in einem Buchladen kaufen können. Dieses Buch ist Ihr persönliches Erinnerungsbuch der GUTEN MOMENTE.

Sie kaufen sich ein sehr schönes leeres Buch oder Sie gestalten sich ein leeres Buch ganz nach Ihren Wünschen. Im Gegensatz zu einem Tagebuch gehören in Ihr Schatzbuch nur Erinnerungen an gute Momente des Tages.

Diese guten Momente müssen keine überwältigende Ereignisse gewesen sein, es sind oft die Kleinigkeiten die uns erfreuen. Leider nehmen wir diese Kleinigkeiten selten bewusst wahr und schenken ihnen keine oder kaum Aufmerksamkeit. Sondern alles was nicht so gut gelaufen ist bekommt unsere volle Aufmerksamkeit.

Ihnen fallen keine guten Momente ein? Das ist am Anfang ganz normal. Die meisten Menschen leben ihr Leben nicht selbst! Sie funktionieren nur noch wie ferngesteuert. Damit Sie wieder die Regie in Ihrem Leben übernehmen, führen Sie Ihr persönliches Schatzbuch. Hier ein paar Tipps was in das Schatzbuch hineingehört.

#### ***Ich habe mich über etwas gefreut, das von außen kam.***

- ein nettes Gespräch • eine Anerkennung • das gute Wetter • die Sonne • die Natur

#### ***Ich habe gut für mich gesorgt.***

- Pausen gemacht • Genügend getrunken • Gut gegessen • Ausreichend geschlafen • Sport gemacht
- Mir Zeit für Entspannung genommen • Mir etwas gegönnt (eine Tasse Tee, ein Bad oder einen Spaziergang)

#### ***Ich bin auf dem Weg zu meinem Ziel ein Stück weitergekommen.***



Sie müssen nicht viel zu schreiben. Ein Satz reicht oft. Sie sollten einfach wissen, worum es geht, wenn Sie es später wieder lesen. Es soll hilfreich sein und keine große Mühe machen. Wichtig ist, dass Sie jeden Tag mindestens **5 positive Dinge** aufschreiben. Es muss auch nicht jeden Tag etwas aus allen drei Bereichen sein.

Dieses Schatzbuch hat ganz viele Wirkungen und wird für Sie voller Überraschungen sein.

Dieses Schatzbuch soll Sie jederzeit daran erinnern, welche Freude und Ressourcen Sie haben und was das Leben lebenswert macht. Wenn Sie sich tagsüber mal wieder nicht gut fühlen, schlagen Sie einfach Ihr Schatzbuch auf, lesen darin und es zaubert ein Lächeln auf Ihr Gesicht.

***Ganz besondere Wirkung entfaltet das Schatzbuch wenn Sie morgens als erstes die schönen Momente des Vortages lesen. Dadurch starten Sie mit einem ganz neuen Selbstvertrauen in den Tag.***

Schreiben Sie mir über Ihre Erfahrung.

Ihr Hypnose-Coach

*Harald Markus*

[info@hypnose-doc.de](mailto:info@hypnose-doc.de)